
Kneipp
KURORT
BAD
LAUSICK


Erlebe, wie gut sich einfach anfühlt.
Kneipp. Natürlich wirksam.



Inhalt

4	Ganzheitlich gesund	16	Freizeitbad RIFF
6	Wasser	18	RIFF Resort
8	Bewegung	20	Kneipp-Kurzentrum
10	Ernährung	22	Angebote
12	Heilpflanzen	25	Kneipp Verein
14	Lebensordnung	26	Übersicht

Ganzheitlich gesund.

Kneipp

Von der Natur inspiriert, wissenschaftlich untermauert und im Alltag leicht umsetzbar: Das Kneipp-Prinzip ist heute aktueller denn je. **Bad Lausick, Sachsens erster Kurort mit dem Doppelprädikat Heilbad und Kneippkurort,** zeigt eindrucksvoll, wie vielseitig und alltagsnah die fünf Säulen der kneippschen Gesundheitslehre erlebbar sind.

Sebastian Kneipp (1821–1897) war ein bayerischer Pfarrer und einer der bekanntesten Naturheilkundler des 19. Jahrhunderts. Aus eigener schwerer Krankheit heraus entwickelte er seine ganzheitliche Gesundheitslehre, nachdem er sich selbst durch Wasseranwendungen heilte. Sein Ansatz richtete sich stets an den ganzen Menschen – unabhängig von Stand oder Herkunft – und legte großen Wert auf Prävention, Maßhalten und einen bewussten Lebensstil. Bis heute bildet seine Lehre die Grundlage der modernen Kneipp-Therapie und ist wissenschaftlich anerkannt.





Bewegung
die sanfte Aktivierung

Für Kneipp bedeutet Bewegung keine Bestleistung, sondern regelmäßige Aktivität an der frischen Luft. **Spaziergänge, Radfahren** oder **Gymnastik** verbessern Kreislauf, Stoffwechsel und allgemeines Wohlbefinden.

Wasser
belebend, stärkend, heilsam

Wasser ist das Herzstück der Kneipp-Philosophie. Kalte Reize aktivieren den Kreislauf, warme Anwendungen entspannen – im Wechsel stärken sie Immunsystem und Gefäße. Klassiker wie **Wassertreten, Arm-** oder **Kniegüsse** sind schnell erlernbar und benötigen kaum Aufwand.

Fünf Säulen
für ein gesundes Leben

Ernährung
bewusst genießen

Eine gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein: regional, frisch und naturbelassen – so dachte schon Sebastian Kneipp. **Bewusster Genuss, Ruhe beim Essen** und **natürliche Lebensmittel** stehen im Mittelpunkt.

Lebensordnung
innere Balance finden

Die fünfte Säule ist oft die wichtigste: die seelische Gesundheit. **Ausreichend Schlaf, Stressreduktion, Achtsamkeit** und **regelmäßige Pausen** stabilisieren den Alltag – ein Konzept, das heute aktueller ist denn je.

Heilpflanzen
die natürliche Hausapotheke

Ob Kamille, Arnika oder Pfefferminze – Heilpflanzen begleiten Kneipps Lehre seit Beginn. Sie wirken in **Tees, Wickeln, Salben** oder **Bädern** sanft, aber effektiv. Die Pflanzenheilkunde erinnert daran, wie viel Kraft in der Natur steckt.

Bad Lausick - Heilbad und Kneippkurort mit Herz

Zwischen Natur, Ruhe und moderner Gesundheitskultur lädt Bad Lausick zum Durchatmen ein. Wellness, Kneipp-Anwendungen und aktive Auszeiten bringen neue Energie für Körper und Seele.
Highlights sind das Freizeitbad RIFF, die gepflegten Kur- und Parkanlagen sowie die Stadtkirche St. Kilian. Wander- und Radwege – darunter der Wanderschmetterling mit Erlebnisstationen – sowie kulturelle Angebote wie Konzerte und Feste runden das Angebot ab.
Bad Lausick vereint Gesundheit, Natur und Lebensqualität – ein Ort zum Wohlfühlen.

Wasser

Wasser ist nach Sebastian Kneipp weit mehr als ein Element – es ist ein wirkungsvoller Impulsgeber für den gesamten Organismus. Ob Güsse, Bäder, Waschungen oder das bekannte Wassertreten: Jeder Reiz des Wassers aktiviert den Körper, stärkt das Immunsystem, fördert die Durchblutung und unterstützt das vegetative Nervensystem. Kalte Anwendungen wirken belebend, warme entspannend, und Wechselanwendungen trainieren auf natürliche Weise die Gefäßreaktion. Über 100 verschiedene Wasseranwendungen helfen dabei, Schlafstörungen, Stress, Kopfschmerzen oder Infektanfälligkeit zu lindern und schenken gleichzeitig neue Energie. Zentral ist dabei Kneipps Prinzip der sanften Reize – regelmäßig, einfach umsetzbar und alltagstauglich.

Anwendungsmöglichkeiten in Bad Lausick

Bad Lausick – als staatlich anerkannter Kneippkurort – bietet ideale Bedingungen, um Wasseranwendungen hautnah zu erleben. Im Kneipp-Kurpark lädt das Tretbecken dazu ein, die belebende Kraft des Wassers unmittelbar zu spüren. Geführte Kneipp-Spaziergänge und praktische Anleitungen durch Kneipp-Gesundheitstrainer machen die Anwendungen leicht zugänglich – vom Wassertreten bis zu sanften Güssen. Ergänzend dazu bieten das Freizeitbad RIFF und das RIFF Resort zertifizierte Kneipp-Angebote, Workshops wie „Kurz & Kneipp" sowie Wasseranwendungen unter fachlicher Anleitung. So verbindet Bad Lausick das traditionelle Wissen Kneipps mit modernen Gesundheitsangeboten – natürlich, wohltuend und mitten in der Natur.



Wassertreten

Wirkung:
Wassertreten gehört zu den bekanntesten Kneipp-Anwendungen. Es regt die Durchblutung an, stärkt das Immunsystem, fördert die Gefäßgesundheit und wirkt sowohl belebend als auch – am Abend durchgeführt – schlaffördernd. Der Kaltreiz trainiert die Gefäße, stabilisiert den Kreislauf und unterstützt das vegetative Nervensystem.

So geht´s:
Nur mit warmen Füßen ins Becken gehen. Im sogenannten Storchengang durch das Wasser schreiten: ein Bein vollständig aus dem Wasser heben, dann wieder eintauchen. Atmung ruhig halten.
Anwendung abbrechen, sobald ein deutlicher Kältereiz spürbar wird. Danach Wasser nur abstreifen, nicht abtrocknen.
Füße durch Bewegung oder warme Socken wieder erwärmen.

Wo?
1 Kneipp-Tretbecken im Kneipp-Kurpark am Schwanenteich (von März bis Oktober)
2 Kneipp-Tretbecken im Freizeitbad RIFF
3 Kneipp-Tretbecken im Kneipp-Kurzentrum (ab 2028)

Kaltes Armbad

selbst erleben

Wirkung:
Das kalte Armbad wirkt kurzfristig erfrischend, leistungssteigernd und konzentrationsfördernd. Es aktiviert den Kreislauf, verbessert die Durchblutung und kann bei niedrigem Blutdruck, Müdigkeit, Stress oder Kopfschmerzen wohltuend sein.



So geht´s:
Ein Waschbecken oder eine Schale mit kaltem Wasser füllen. Herzfern beginnen: Zuerst den rechten Arm langsam bis zur Mitte des Oberarms eintauchen. Danach den linken Arm dazunehmen und ebenfalls eintauchen. Dauer: etwa 10–30 Sekunden, bis ein deutlicher Kältereiz entsteht. Arme nur abstreifen, nicht abtrocknen. Durch Bewegung wieder erwärmen (z. B. einige Armkreise).

Wo?
4 Armbecken an der NaturaTheke (von April bis Oktober), Stadthausstraße 6

Bewegung

Bewegung
ist eine der zentralen Säulen der Kneipp-Gesundheitslehre – und für Sebastian Kneipp ein Schlüssel zu Vitalität, Ausgeglichenheit und innerer Balance. Regelmäßige, maßvolle Aktivität stärkt Herz und Kreislauf, verbessert die Sauerstoffversorgung, hebt die Stimmung und baut Stress ab. Kneipp betonte die Bedeutung natürlicher Bewegung an der frischen Luft: Spaziergänge, Wandern, kurze Laufeinheiten oder leichte Gymnastik. Nicht Leistung steht im Vordergrund, sondern ein gesundes Maß, das Freude macht und den ganzen Körper stärkt. Besonders wichtig ist für Kneipp die Regelmäßigkeit – lieber öfter kurze Einheiten als seltene, intensive Belastungen. „Dass alle Teile des Körpers in Tätigkeit kommen", sei entscheidend, um den Organismus im Gleichgewicht zu halten.

Anwendungsmöglichkeiten in Bad Lausick

Bad Lausick bietet ideale Bedingungen, um das Prinzip Bewegung aktiv zu erleben. Ob leichte Spaziergänge durch den historischen Kurpark, Wanderungen durch Wälder und Hügel des Sächsischen Burgenlandes oder geführte Radtouren – die Stadt verbindet Natur, Gesundheitswissen und Bewegung auf einzigartige Weise. Der Kneipp-Verein Bad Lausick setzt das Motto „Wir bringen Bewegung ins Leben" praktisch um: mit Kursen, Wanderungen, und weiteren Angeboten, die Gästen und Einheimischen unkompliziert den Einstieg ermöglichen. Darüber hinaus laden regelmäßige Veranstaltungen der Tourist-Information wie geführte Rundgänge oder Aktivangebote am Morgen dazu ein, Bewegung ganz selbstverständlich in den Alltag zu integrieren. So wird die Kneipp-Idee in Bad Lausick lebendig, erlebbar und leicht umsetzbar – für mehr Kraft, Ausdauer und Wohlbefinden.

www.tourismus.bad-lausick.de



Kneipp-Tipp:
5 *Die Venentreppe trainiert die Venen und fördert die Durchblutung.*



Barfußgehen

Wirkung:
Barfußgehen stimuliert die Fußmuskulatur, fördert die Durchblutung, stärkt das Herz-Kreislauf-System und schult den Gleichgewichtssinn. Die wechselnden Untergründe setzen natürliche Reize, die das Immunsystem stärken und Verspannungen im ganzen Körper lösen können. Sebastian Kneipp war ein großer Verfechter des Barfußgehens im Alltag.

So geht´s:
Beim Barfußgehen wird ein natürlicher Untergrund wie Rasen, Waldboden oder Kies gewählt. Die Schritte erfolgen langsam und bewusst, wobei der Fuß sanft über Ferse, Mittelfuß und Zehen abrollt. Die Atmung bleibt ruhig und gleichmäßig. Eine Dauer von fünf bis zehn Minuten eignet sich gut, um die Wirkung zu entfalten. Anschließend werden die Füße durch Reiben oder einige zügige Schritte wieder erwärmt.

Wo?
im Kurpark ganzjährig möglich
2 Barfußpfad im Freizeitbad RIFF
6 Barfußpfad im Kurpark an der Sachsenklinik
7 Barfußpfad am Haus am Park

Fitnessparcours

Wirkung:
Das Training an einem Fitnessparcours aktiviert den gesamten Körper, stärkt Muskulatur und Koordination und fördert die Durchblutung. Bewegung an der frischen Luft wirkt zusätzlich belebend und unterstützt das allgemeine Wohlbefinden.

So geht´s:
Die Übungen werden in ruhigem Tempo ausgeführt, beginnend mit leichten Bewegungen zum Aufwärmen. Anschließend folgt eine allmähliche Steigerung der Intensität, wobei jede Station kontrolliert und ohne Hektik genutzt wird. Das Training endet, sobald ein angenehmes Aktivierungsgefühl erreicht ist, und klingt mit lockerem Auslaufen oder leichtem Dehnen aus.



Wo?
1 Fitnessparcours im Kneipp-Kurpark am Schwanenteich

Ernährung

Ernährung ist eine der fünf Säulen der Kneipp'schen Gesundheitslehre und bildet die Grundlage für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und innere Balance. Sebastian Kneipp setzte auf eine einfache, natürliche und ausgewogene Kost, die den Körper stärkt, ohne ihn zu belasten. Im Mittelpunkt stehen frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel, eine überwiegend pflanzliche Ernährung sowie Maß und Achtsamkeit beim Essen. Kneipp verzichtete bewusst auf strenge Verbote und warnte stattdessen vor Übertreibungen. Genuss, Regelmäßigkeit und eine ruhige Essatmosphäre gehören ebenso zur gesunden Ernährung wie die Auswahl hochwertiger Zutaten. So wird Ernährung zu einem stabilisierenden Element, das den Stoffwechsel unterstützt und die Selbstheilungskräfte fördert.

Anwendungsmöglichkeiten in Bad Lausick

In Bad Lausick lässt sich die Kneipp-Ernährungslehre alltagsnah und praxisorientiert umsetzen. Regionale Angebote wie Naturkostläden und Einrichtungen mit Fokus auf frische, ausgewogene Küche greifen das Kneipp-Prinzip „gesund genießen" auf und machen es leicht, bewusste Ernährung in den Tagesablauf zu integrieren. Ergänzend dazu bieten Veranstaltungen, Workshops und Pauschalangebote mit Kneipp-Bezug Impulse rund um gesunde Kost, Achtsamkeit beim Essen und den bewussten Umgang mit Lebensmitteln. So wird Ernährung nicht nur als Nahrungsaufnahme verstanden, sondern als aktiver Beitrag zu Gesundheit und Lebensqualität.



„Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit die Krankheit."

Sebastian Kneipp



Ernährung nach Kneipp – praktisch umgesetzt



Frische, saisonale und möglichst regionale Lebensmittel bilden die Grundlage der Kneipp-Ernährung. Pflanzliche Kost wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte steht im Mittelpunkt, ergänzt durch tierische Produkte in maßvoller Menge.

Die Speisen werden einfach und schonend zubereitet, zum Beispiel durch Dünsten oder Dämpfen, damit Geschmack und Nährstoffe erhalten bleiben. Gewürzt wird bevorzugt mit frischen Kräutern und natürlichen Gewürzen statt mit viel Salz oder Fertigprodukten.

Regelmäßige Mahlzeiten in ruhiger Atmosphäre fördern bewussten Genuss und eine gute Verdauung. Als Hauptgetränke gelten Wasser und ungesüßte Kräutertees. Entscheidend ist das richtige Maß: Überessen wird vermieden, Genussmittel sind erlaubt – bewusst und in Maßen.



Regionale Lebensmittel

- NaturaTheke in Bad Lausick
- Hofladen der Agrargesellschaft Bad Lausick mbH im Ortsteil Ballendorf
- Milchtankstelle Bad Lausick
- Biohof Großbardau
- Landwirtschaftsbetrieb & Direktvermarktung Christian Hahn in Otterwisch
- 24/7 Hofautomat in Kitzscher, Steinbacher Str. 43
- Bioladen Großbardau, Brühl 16
- "Feldversuch Leben", Thierbaum

Heilpflanzen

Die Anwendung von **Heilpflanzen** ist eine zentrale Säule der Kneipp'schen Gesundheitslehre. Sebastian Kneipp verstand Pflanzen als natürliche Helfer, die den Körper sanft unterstützen und regulieren.

Im Mittelpunkt stehen überwiegend heimische Kräuter, die innerlich und äußerlich angewendet werden können – etwa als Tee, Badezusatz, Umschlag, Salbe oder Tinktur. Die Pflanzenheilkunde nach Kneipp zielt darauf ab, Beschwerden frühzeitig zu lindern, die Selbstheilungskräfte zu stärken und den Organismus in seinem natürlichen Gleichgewicht zu unterstützen. Dabei setzte Kneipp bewusst auf milde, gut verträgliche Pflanzen und einfache Anwendungen aus der „Apotheke Natur".

Anwendungsmöglichkeiten in Bad Lausick

In Bad Lausick wird die Säule der Heilpflanzen auf vielfältige Weise erlebbar. Geführte Kräuter- und Naturspaziergänge, thematische Veranstaltungen und Angebote des Kneipp-Vereins vermitteln Wissen über heimische Heilpflanzen und deren Anwendung. Ergänzend dazu finden sich in der Stadt Möglichkeiten, Kräuter bewusst wahrzunehmen und in den Alltag zu integrieren – sei es durch Teeanwendungen, Kräuterbäder oder einfache Hausmittel nach Kneipp. So wird Pflanzenheilkunde nicht nur theoretisch vermittelt, sondern als alltagsnahe, natürliche Gesundheitsressource erfahrbar gemacht.





Ringelblume (Calendula)

Wirkung:
Die Ringelblume wirkt entzündungshemmend, wundheilungsfördernd und hautberuhigend. Sie unterstützt die Regeneration der Haut und wird bei kleinen Verletzungen, Hautreizungen oder trockener, empfindlicher Haut eingesetzt.

Anwendung:
Die Ringelblume wird äußerlich angewendet, zum Beispiel als Salbe, Creme oder Umschlag. Auch ein Kräuteraufguss zur Hautpflege oder als Zusatz für Hand- und Fußbäder ist möglich. Die Anwendung erfolgt regelmäßig und sanft, um die natürliche Heilung zu unterstützen.



Holunder (Blüten)

Wirkung:
Holunderblüten fördern das Schwitzen, wirken schleimlösend und unterstützen das Immunsystem. Sie werden traditionell zur Vorbeugung und Linderung von Erkältungsbeschwerden eingesetzt.

Anwendung:
Holunderblüten werden überwiegend innerlich als Tee verwendet. Dafür werden die getrockneten Blüten mit heißem Wasser übergossen und einige Minuten ziehen gelassen. Der Tee wird warm getrunken, vorzugsweise bei beginnenden Erkältungsanzeichen oder zur allgemeinen Stärkung.

Kräfte entdecken

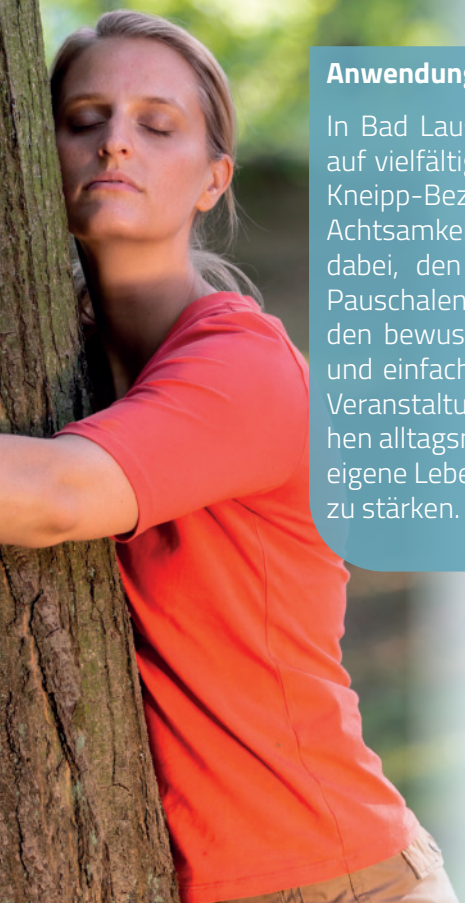
Termine zu Kräuterführungen und Naturspaziergängen erfahren Sie in der Tourist-Information Bad Lausick, Straße der Einheit 21 & unter ***tourismus.bad-lausick.de***



Lebensordnung

Lebensordnung gilt als die verbindende Säule der Kneipp'schen Gesundheitslehre. Sie beschreibt eine bewusst gestaltete Lebensweise, die Körper, Geist und Seele in ein gesundes Gleichgewicht bringt.

Sebastian Kneipp verstand darunter vor allem Maßhalten, Regelmäßigkeit und einen natürlichen Rhythmus zwischen Aktivität und Erholung. Ein strukturierter Tagesablauf, ausreichende Ruhezeiten, erholsamer Schlaf sowie der achtsame Umgang mit den eigenen Kräften tragen dazu bei, Stress zu reduzieren und innere Ausgeglichenheit zu fördern. Lebensordnung bedeutet dabei nicht starre Regeln, sondern das bewusste Wahrnehmen eigener Bedürfnisse und das Finden eines persönlichen Gleichgewichts im Alltag.



Anwendungsmöglichkeiten in Bad Lausick

In Bad Lausick lässt sich das Prinzip der Lebensordnung auf vielfältige Weise erleben und umsetzen. Angebote mit Kneipp-Bezug greifen Themen wie Entspannung, Schlaf, Achtsamkeit und Stressreduktion auf und unterstützen dabei, den eigenen Lebensrhythmus neu auszurichten. Pauschalen, Kurse und begleitete Naturangebote verbinden bewusste Ruhephasen mit Bewegung, Naturerleben und einfachen kneippschen Anwendungen. Ergänzt durch Veranstaltungen und Impulse des Kneipp-Vereins entstehen alltagsnahe Möglichkeiten, Lebensordnung aktiv in das eigene Leben zu integrieren und nachhaltig zu stärken.

Kneipp-Tipp:
Das Angebot 'Kurz & Kneipp' ist auch als 2-tägiger Workshop buchbar.
S. 23





Tagesrhythmus mit bewussten Ruhephasen

Wirkung:
Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Aktivität und Erholung stabilisiert das Nervensystem, reduziert Stress und fördert die innere Balance. Ein klarer Tagesablauf unterstützt Konzentration, Schlaf und Wohlbefinden.

So geht´s:
Der Tag beginnt möglichst zur gleichen Zeit und startet mit einer ruhigen Phase, z. B. bewusstem Atmen oder einem kurzen Spaziergang. Aktivitätszeiten und Pausen werden klar getrennt. Mehrmals täglich sorgen kurze Erholungspausen mit Bewegung, frischer Luft oder bewusstem Innehalten für neue Energie. Der Abend wird ruhig gestaltet, um Körper und Geist auf den Schlaf vorzubereiten.

Achtsame Auszeit in der Natur

Balance finden

Wirkung:
Regelmäßige Auszeiten in der Natur fördern mentale Klarheit, wirken beruhigend und stärken die innere Balance. Die bewusste Verbindung mit der Natur unterstützt die seelische Widerstandskraft.

So geht´s:
Für die Auszeit wird ein ruhiger Ort in der Natur gewählt. Beim Spazieren oder Verweilen richtet sich die Aufmerksamkeit auf Atmung, Geräusche, Licht und Umgebung. Gedanken werden bewusst wahrgenommen und wieder losgelassen. Bereits 15 bis 30 Minuten können spürbar entspannen. Regelmäßig in den Alltag integriert, entfaltet die Natur ihre wohltuende Wirkung.

Kneipp-Tipp:
Sonntagskonzerte auf der Freilichtbühne Schmetterling
(Eintritt frei, Anfang Mai-Mitte Sept.)

Wo?
im Kurpark ganzjährig
Terrainkurwegenetz in und um Bad Lausick (14 verschiedene Wege)
Wanderschmetterling Bad Lausick mit Stempelstellen & Kugelbahnen
Konzerte der Sächs. Bläserphilharmonie (Tickets in der TI)

Freizeitbad RIFF

Kneipp zeitgemäß erleben

Anwendungsmöglichkeiten im Freizeitbad RIFF

- Sauna
- Tretbecken
- Barfußpfad
- Ruhebereiche
- Duftpfad
- Tauchbecken
- Eisbrunnen
- Fußbecken
- Gußplatz
- Aquagymnastik
- Schwimmen

Kneipp-Produkte im Shop

„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein."
Sebastian Kneipp

www.freizeitbad-riff.de



Ausgezeichnet gesund.
Im Freizeitbad RIFF in Bad Lausick wird die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp auf moderne und zugleich wohltuende Weise erlebbar. Als **vom Kneipp-Bund e. V. zertifizierte Einrichtung** steht das RIFF für qualitätsgeprüfte Anwendungen, die Wasser, Bewegung und bewusste Erholung zu einem ganzheitlichen Gesundheitskonzept verbinden.

Wasser, Bewegung & bewusster Genuss.
Kneippsche Wasseranwendungen nehmen dabei eine zentrale Rolle ein. Das Wassertreten und weitere erfrischende Reize stärken die Abwehrkräfte, fördern die Durchblutung und regen den Stoffwechsel an. Ergänzt wird das Angebot durch Bewegungsmöglichkeiten im Wasser sowie durch Ruhe- und Entspannungsbereiche, die den natürlichen Ausgleich zwischen Aktivität und Erholung unterstützen. So entsteht ein harmonisches Zusammenspiel, das Körper und Geist gleichermaßen anspricht.
Ein wesentlicher Bestandteil der Kneipp-Philosophie ist auch die gesunde, ausgewogene Ernährung. Im Freizeitbad RIFF wird dieser Ansatz sowohl im Saunabereich als auch im RIFF Restaurant aufgegriffen. Dort ergänzen leichte, bekömmliche Speisen und ausgewählte Getränke die kneippschen Anwendungen auf sinnvolle Weise. Frische Zutaten, ausgewogene Zusammenstellungen und ein bewusster Umgang mit Genuss stehen im Vordergrund und unterstützen die Regeneration des Körpers.



Erholung mit Konzept.
Ob als kurzer Gesundheitsimpuls, als bewusste Auszeit vom Alltag oder im Rahmen begleiteter Kneipp-Angebote: Das Freizeitbad RIFF bietet ideale Voraussetzungen, um die Prinzipien Kneipps kennenzulernen und nachhaltig in den eigenen Lebensstil zu integrieren. Kneipp wird hier nicht nur angewendet, sondern ganzheitlich gelebt – zeitgemäß, wohltuend und für alle Generationen zugänglich.



"Schwimm dich fit"
Jeden Montag*
10:00 bis 13:00 Uhr & 18:30 bis 21:30 Uhr
1,5 Stunden zahlen & 3 Stunden bleiben gültig im Erwachsenen-Bad-Tarif



RIFF Resort

Entspannung nach Kneipp

Kneipp-Qualität.
Das RIFF Resort in Bad Lausick steht für ganzheitliche Erholung nach der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp. Als **vom Kneipp-Bund e. V. anerkannte Einrichtung** wurde das Resort im Jahr 2024 als erstes Kneipp-Hotel in Sachsen zertifiziert. Die Auszeichnung bestätigt die konsequente und qualitätsgesicherte Umsetzung der Kneipp-Prinzipien im gesamten Haus und unterstreicht den hohen Anspruch an Gesundheits- und Wohlfühlangeboten.

Kneipp erleben.
Gäste erleben im RIFF Resort Kneipp ganzheitlich und alltagsnah. Über den direkten Bademantelgang ist das benachbarte Freizeitbad RIFF erreichbar, in dem kneippsche Wasseranwendungen wie Wassertreten, Güsse, Saunieren sowie Bewegungsangebote im Wasser zur Verfügung stehen. Diese Anwendungen fördern die Durchblutung, stärken das Immunsystem und unterstützen den natürlichen Ausgleich von Körper und Geist. Ergänzt wird das Angebot durch Bewegungsimpulse wie Schwimmen, Wassergymnastik und begleitete Kneipp-Programme, die mehrere Säulen der Kneipp-Lehre miteinander verbinden.



Kneipp-Produkte im Shop

Anwendungsmöglichkeiten im RIFF Resort

- Fitness-Parcours
- Kneipp-Paket zum Leihen
- Fahrradverleih
- Nasch- und Kräuterbeet
- Gesundheitsliteratur zum Leihen
- Tischtennis
- Tautreten im Garten
- Massagen und Packungen
- gesunde, regionale und vegetarische Speisen zum Frühstück
- Tretbecken in unmittelbarer Umgebung
- alle Angebote des Freizeitbades RIFF - *Bad-und Saunaeintritt im Übernachtungspreis inklusive*



Bewusst genießen.
Auch die gesunde, ausgewogene Ernährung ist Teil des Kneipp-Konzepts im RIFF Resort. Sie ergänzt die Anwendungen sinnvoll und setzt auf Maß, Ausgewogenheit und bewussten Genuss. Ruhe, Entspannung und bewusste Auszeiten greifen zudem den Gedanken der Lebensordnung auf und schaffen Raum für Regeneration und innere Balance.

Gesund urlauben.
Mit seinem geprüften Kneipp-Konzept verbindet das RIFF Resort traditionelle Gesundheitslehre mit modernen Resort-Strukturen. So wird Kneipp hier nicht nur angewendet, sondern als zeitgemäßer Gesundheitsurlaub erlebbar gemacht – nachhaltig, qualitätsbewusst und wohltuend für alle Generationen.



Kneipp-Paket zum Leihen:

Duschkopf mit Gießrohr, Badematte, Arm- & Fußbadewanne

Preis auf Anfrage

Kneipp-Kurzentrum

Kneipp ganzheitlich erleben

Anwendungsmöglichkeiten im Kneipp-Kurzentrum

- Tretbecken, indoor
- Armbecken, indoor
- Therapieräume
- Guss-Raum
- Geräte-Trainingsraum
- Kneipp-Shop
- Lehrküche
- Seminar- / Kursraum
- individuelle Anwendungen
- Workshops & Veranstaltungen
- Beratung





Bilder: Axel Höer Architekten



Kneipp erlebbar.
Mit dem neuen Kneipp-Kurzentrum entsteht in Bad Lausick ein Ort, der Gesundheit, Ruhe und neue Energie miteinander verbindet. Direkt neben dem Freizeitbad RIFF und dem RIFF Resort wächst ein modernes Kurmittelhaus heran, das die lange Kurtradition der Stadt behutsam weiterdenkt und zugleich neue Wege für zeitgemäße Gesundheitsangebote eröffnet. Eingebettet in die Umgebung des Kurparks wird Kneipp hier zu einem Erlebnis für alle Sinne – naturnah, wohltuend und nachhaltig.

Das neue Kneipp-Kurzentrum folgt der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp und macht deren fünf Säulen erlebbar. Wasseranwendungen wie Kneipp-Tret- und Armbecken, moderne Therapieräume und Räume für bewusste Bewegung und Entspannung schaffen ideale Voraussetzungen für Regeneration und Prävention. Sanfte Reize, bewusstes Innehalten und der Blick ins Grüne laden dazu ein, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen und neue Kraft zu schöpfen.

Zukunftsprojekt.
Als Teil des Gesundheitsensembles rund um das Freizeitbad RIFF und das RIFF Resort ergänzt das Kneipp-Kurzentrum die bestehenden Angebote auf harmonische Weise. Kurze Wege, starke Verbindungen und ein gemeinsames Verständnis von ganzheitlicher Gesundheit machen Bad Lausick zu einem Ort, an dem Kneipp nicht nur angewendet, sondern gelebt wird. Die Fertigstellung des neuen Kneipp-Kurzentrums ist für das Jahr 2028 geplant und markiert einen weiteren wichtigen Meilenstein für den Kneippkurort Bad Lausick.



Pauschalangebot, ab 1 Person

Endlich gut schlafen dank Kneipp

- 6 Übernachtungen im DZ inkl. Frühst. im RIFF Resort (inkl. 1 x Zwischenreinigung)
- Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft des Freizeitbades RIFF während der Öffnungszeiten (ab Check-In, außer Abreisetag)
- 1 Bademantel und 1 Saunatuch zur Nutzung während des Aufenthaltes

- Begrüßung mit Tee und Vorstellung unseres Wochenplanes „guter Schlaf mit Kneipp"
- 5 x Kneipp-Anwendung für Ihren guten Schlaf in Theorie und Praxis kennenlernen
- 1 x Naturwanderung mit der Gartentherapeutin
- Teilnahmemöglichkeit an der Wassergymnastik im Freizeitbad RIFF
- Nutzung unserer Kneipp-Bibliothek mit vielen Anregungen für ein gesundes Leben & Schlafen
- gemeinsames Erstellen eines Kneipp-Kurplanes für Zuhause

Immer die 1. Woche im Monat mit Anreise montags.
Anmeldung mindestens 7 Tage vor Anreise.

Preis & Buchung

Inklusive:
- 1 x Moorpackung auf der Schwebeliege
- 1 x Rückenmassage





Gruppenangebot

Kurz & Kneipp

- 3 Übernachtungen im DZ inkl. Frühstück im RIFF Resort
- 3x Abendbuffet/-Menü im RIFF Restaurant
- Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft des Freizeitbades RIFF während der Öffnungszeiten (ab Check-in, außer Abreisetag)
- Teilnahmemöglichkeit an der Wassergymnastik im Freizeitbad RIFF
- 1x Begrüßungsobstkorb
- 3x Kneipp-Anwendung mit Anleitung zur Selbstanwendung
- 1 Bademantel und 1 Saunatuch zur Nutzung während des Aufenthaltes
- Nutzung unserer Kneipp-Bibliothek

Mit Kneipp fit im Winter

Kälte für das Wohlbefinden, so werde ich stark!

- 1x Begrüßung mit Tee & Kneipp-Workshop „Gesund leben mit Kneipp"
- 1x Winter-Waldbaden
- 1x Moorpackung auf der Schwebeliege

Fit & Gesund in den Frühling

Die Kraft des Wassers erfrischt und belebt!

- 1x Begrüßung mit Tee & Kneipp-Workshop „Gesund leben mit Kneipp"
- 1x Frühjahrs-Waldbaden
- 1 wohltuende Ghee-Packung auf der Schwebeliege

Mit Kneipp gestärkt in den Herbst

Immunstark dank Kneipp!

- 1x Begrüßung mit Tee & Kneipp-Workshop „So stärke ich meine Abwehrkräfte mit Kneipp"
- 1x Herbst-Waldbaden mit kreativer Landart-Kunst
- 1x Fußreflexzonen-Wellnessmassage

Preis & Buchung

Mit Kneipp den Sommer genießen

Den heißen Sommer besser ertragen!

- 1x Begrüßung mit Tee & Kneipp-Workshop „Tipps für einen erfrischenden Sommer"
- 1x Sommer-Waldbaden
- 1 wohltuende Rückenmassage im RIFF Garten

Angebot auch als Workshop ohne Übernachtung buchbar.

Kneipp-Produkte, Souvenirs

regionale Köstlichkeiten & vieles mehr



KURORT
BAD LAUSICK

Erhältlich in der
Tourist-Information Bad Lausick
Straße der Einheit 21, 04651 Bad Lausick
post@kurstadtinfo ▪ 034345 52300

Kneipp Verein
Bad Lausick e.V.



Der Kneipp Verein Bad Lausick e. V. wurde 2021 gegründet und engagiert sich für die Vermittlung der ganzheitlichen Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp. Mit Seminaren, Workshops und praktischen Angeboten rund um die fünf Kneipp-Säulen – Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Lebensordnung – fördert der Verein Gesundheit, Wohlbefinden und Gemeinschaft.

Als aktiver Partner des staatlich anerkannten Kneippkurortes Bad Lausick trägt der Verein dazu bei, die Kneipp-Tradition lebendig zu halten und für Einheimische wie Gäste erlebbar zu machen. Der Verein verbindet Gesundheitsförderung, Naturerlebnis und soziales Miteinander und stärkt so das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil. Gleichzeitig schafft er Begegnungen, Austausch und gemeinschaftliche Erlebnisse für Menschen jeden Alters.

Angebote des Kneipp Verein

- Kneipp-Workshops und -Seminare
- Kräuterführungen und -spaziergänge
- Kneipp-Spaziergänge
- Vereinstreffen zu verschiedenen Themen rund um Kneipp

Alle Termine unter
www.kneipp-sachsen.de/bad-lausick/termine/

Verein Kneipp aktiv & gesund Bad Lausick e.V.

Kontakt:
Kneipp Verein Bad Lausick e.V.
Straße der Einheit 21
04651 Bad Lausick
bad-lausick@kneipp-sachsen.de





1 Kneipp-Kurpark am Schwanenteich
(Tretbecken, Fitnessparcours, Gradierwerk ab 2028)

2 Freizeitbad RIFF
mit Tretbecken, Barfußpfad, Gußstellen im Saunabereich

3 Kneipp-Kurzentrum

4 Armbecken
an der NaturaTheke, Stadthausstr. 6

5 Kneipp-Venentreppe

6 Barfußpfad
an der Sachsenklinik

7 Barfußpfad
am Haus am Park

8 Freilichtbühne Schmetterling

9 Sächsische Bläserphilharmonie


7
Steingrundweg
Philipp-Müller-Str.
8
Ludolf-Colditz-Str.
Badstr.
Parkstr.
9
5
6
Auenstr.
Wiesenstr.
Weinbergstr.
Waldstr.
Lindenstr.
5
Badstr.
Talstr.
Friedrich-von-Schiller-Str.
Südstr.
1
Talstr.
Lessingstr.
Badstr.
3
Waldstr
2
Wilhelm-Pieck-Str.
Bahnhofstr.
Heinrich-Heine-Str.
Herrmannstr.
Fabianstr.
Am Riff
Herderstr.
Glastener Str.
Erich-Weinert-Str.
Rochlitzer Str.
Gartenstr.
B176
Silikastr.
Storchenweg
Ballendorfer Str.
Reichersdorfer
B176



BBK GmbH Bad Lausick
Abt. Tourist-Information
Straße der Einheit 21
04651 Bad Lausick
Tel. 034345 52300
E-Mail: post@kurstadtinfo.de
tourismus.bad-lausick.de

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag
9.00-13.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr
nicht an Feiertagen sowie 24.12. und 31.12.

KURORT
BAD LAUSICK

Impressum

Gestaltung: Jana Frost, Bad Lausicker Thermenresort GmbH
Text: Die Texte wurden KI-gestützt erstellt und redaktionell geprüft
Bildnachweise: Tourist-Information Bad Lausick, Katja Fouad Vollmer, FOTO | GRAFIK Studio Barkschat, Biermann Film - Dresden, Axel Höer Architekten, Dr. Susanne Schulze, Jana Frost, Adobe Stock, einige Bilder wurden KI-generiert oder -bearbeitet
Stand: 07/2026